Séance n° : 2 volume

Renseignements complémentaires : Séance de masse musculaire : épaules, trapèzes, bras

Echauffement : Rameur 8’ + 2’ en 20’’ rapide 10’’ lent

Gainage/abdos : (30’’ runner face sur les mains pieds au sol ou option pieds dans TRX+ 20 obliques/coté en cuillère + 20 nageurs)*4

EXERCICES	SERIES	REPS	%	RECUP	OBSERVATIONS
Développé militaire haltères assis	6	10	70%	1’30’’	
Tirage menton haltères	6	10	70%	1’30’’	
• Arnold • Elévations latérales • Schrug	3 à 4	10+10+10	70%	1’30’’	
• Biceps haltères assis alterné • Triceps haltères allongés sur banc, bras à 90° au-dessus de la tête et extension des bras	4	10+10		1’30’’	

Retour au calme : 5’ vélo